Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
ALEXANDRIA 1

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Iunie 2013
Se distribuie gratuit
Nr. 124

„Eu sunt cu voi
în toate zilele
până la sfârșitul
veacului"
(Matei 28: 20u.p.)

Editorial

Sondaj discriminare în România

Peste o treime din populația adultă a României consideră ca persoanelor cu dizabilități le sunt încălcate drepturile fundamentale la noi în țară, însă 21% dintre români resping categoric ideea de a locui vreodată cu o persoană cu dizabilitate intelectuală, se arată într-un sondaj național efectuat de Institutul pentru Politici Publice (IPP).

79% dintre români consideră că persoanele cu dizabilități ar trebui să aibă aceleași drepturi ca restul oamenilor, în timp ce 19% consideră ca drepturile lor ar trebui să fie limitate.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Piciorul meu stâng - pag. 3
Rugăciunea - pag. 4
Nu te grăbi - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Luna de nebunie - pag.16

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Printre drepturile care le sunt încălcate persoanelor cu dizabilități se numără, în opinia respondenților:

- 59% dintre respondenți consideră că persoanelor cu dizabilități intelectuale le este interzis / încălcat dreptul de a adopta un copil,
- 57% cred că persoanei cu dizabilități intelectuale îi este încălcat dreptul de a fi ales / aleasă,
- 41% cred ca persoanelor cu dizabilități intelectuale le este încălcat dreptul de a avea un loc de muncă,
- 35% consideră că persoanele cu dizabilități intelectuale nu au, în România, dreptul de a avea o locuință proprie,
- 34% spun ca persoanelor cu dizabilități intelectuale nu le este respectat dreptul de a călători libere în afara granițelor țării.
- 53% dintre respondenți consideră că chiar comunitatea este locul în care persoanele cu dizabilitate mintală sunt discriminate, mai mult decât la angajare (31%), la școală (8%) ori în mass-media (5%). De asemenea, 43% dintre românii intervievați sunt de părere că gradul de discriminare a persoanelor cu dizabilitate intelectuală a crescut față de anii precedenți.

De asemenea, respondenții apreciază că statul român este cel care ar trebui să aibă în grijă persoanele cu dizabilități (69% dintre respondenți în 2012 față de 59%, în 2011) și consideră ca statul ar trebui să aloce mai mulți bani pentru susținerea persoanelor cu dizabilități (33%), ar trebui să susțină familiile persoanelor (20%) și ar trebui să creeze mai multe locuri de muncă pentru ele (16%).

Românii cred că o boală psihică, o dizabilitate fizică, infectarea cu HIV sau dependența de droguri sunt mai grave decat dizabilitatea intelectuală. De asemenea, 21% nu ar locui niciodată cu o persoană cu dizabilitate intelectuală, 14% nu ar lucra cu o persoană cu dizabilitate intelectuală, iar 29% nu ar vrea să cunoască o persoană cu o astfel de dizabilitate.

51% dintre intervievați nu au cunoscut niciodată o persoană cu dizabilitate intelectuală, iar 21% spun că au cunoștințe în rândul acestei categorii de persoane. 5% dintre respondenți spun că au în familie o persoană cu dizabilitate mintală, iar 4% sunt prieteni cu oameni care au dizabilitate mintală.

Numai 23% dintre românii intervievați cred că familia ar trebui să aibă grijă de persoanele cu dizabilități intelectuale, față de 38% dintre intervievații care considerau acest lucru în 2011.

În acest context, Institutul pentru Politici Publice cere autorităților statului să "nu cadă pradă unor soluții populiste care să se limiteze doar la alocarea de fonduri pentru persoanele cu dizabilități și pentru aparținătorii acestora". Astfel, soluția pe termen lung pentru ameliorarea condițiilor persoanelor cu dizabilități este dezvoltarea de servicii specializate prestate de furnizori privați dar și publici profesioniști, contractați de pe piața liberă, susține IPP.

"Deși societatea recunoaște faptul că acestea sunt discriminate și că le sunt negate o serie întreagă de drepturi fundamentale, tendința este aceea de a trata persoanele cu dizabilități intelectuale ca pe o „problemă" a statului și nu ca persoane cu drepturi egale, care ar trebui să fie integrate în societate și familie. În această direcție, apelul nostru se adresează societății civile care ar trebuie să multiplice campaniile de informare publică la nivelul întregii țări", precizează IPP.

Sondajul a fost efectuat în perioada 25 iunie-6 iulie 2012, pe un eșantion de 1040 de persoane de peste 18 ani.

În România, trăiesc 113.136 oameni care au dizabilitate mintală, iar, dintre ei, 11.217 sunt copii. În total, la noi în țară trăiesc aproximativ 687.596 de oameni care au o dizabilitate, conform datelor disponibile până în 31 martie, la Direcția Generală pentru Protecția Persoanelor cu Handicap.

În luna iunie, raportul Agenției pentru drepturi fundamentale a Uniunii Europene (FRA) arăta că statele membre nu respectă întocmai drepturile persoanelor cu dizabilitate mintală, în ciuda legislației internaționale existente. Și România a ratificat, în urmă cu doi ani, Convenția ONU privind Drepturile Persoanelor cu Dizabilități.

Dizabilitatea intelectuală este o condiție care durează întreaga viață și afectează coeficientul general de inteligență al persoanei.

Sursa: ipp.ro
Preluat cu permisiune de pe
http://www.prostemcell.ro/social/sondaj-discriminare-in-romania.html

Piciorul meu stâng

Christy Brown (n. 1932, Dublin, Irlanda – d. 1981) a fost un pictor și poet irlandez care a suferit de paralizie cerebrală. Timp de mulți ani de zile n-a fost capabil să se miște sau să vorbească. Doctorii îl considerau ca fiind înapoiat mintal. Totuși, într-o zi, a reușit să-și miște piciorul, si, ținând o cretă în piciorul stâng, a reușit să comunice cu ceilalți. A rezultat astfel o autobiografie celebră, „Piciorul meu stâng" (My left foot), considerată a fi cea mai bună operă literară irlandeză.

„Piciorul meu stâng" este o peliculă extraordinară bazată pe povestea reală a lui Christy Brown, un bărbat înzestrat cu o nesecată dragoste de viață și pasiune pentru tot ceea ce oferă ea.

Deși încă de la naștere părinții sunt înștiințați de gravitatea handicapului lui, doamna Brown refuză să accepte o realitate atât de crudă și își întâmpină cu dragoste copilul suferind. Încurajat și susținut de mama sa, Cristy reușește să demonstreze ca în interiorul trupului mutilat se ascunde un suflet plin de căldură, o ființă umană extraordinară cu un rar simț al umorului. Cu o voință de fier, el reușește să își direcționeze toate gesturile către piciorul stâng, singura parte a corpului asupra căreia are control. Cu ajutorul piciorului, Cristy dă naștere unor opere de artă îndelung aclamate de criticii de specialitate și unor volume de poezii și nuvele de succes.

„Piciorul meu stâng" urmărește progresele făcute de Cristy Brown din ziua apariție sale pe lume (1932) până în anul 1959,în ziua în care a cunoscut-o pe Mary Carr, femeia care îi va deveni soție mai târziu.

Filmul „My left foot" apare în 1989 și se bazează pe povestea vieții lui Christy Brown sau mai exact a unei părți a acesteia, care decurge de la nașterea lui din anul 1932, trecând anumite faze, accentuând altele, până la găsirea perechii sale, Mary Carr, după îndelungi încercări și dezamăgiri, datorate în principal infirmității sale. Rolul lui Christy Brown este interpretat de actorul Daniel Day Lewis, un rol foarte greu de transpus dar care i-a adus premiul Oscar pentru cel mai bun actor în anul 1990. Cum altfel poate fi categorisită interpretarea unei persoane care nu își poate controla decât o singură parte a corpului și anume piciorul stâng, dar cu ajutorul căruia poate mișca și munții din loc, vorbind la figurat: cu acesta, pictează, salvează viața mamei sale, joacă fotbal și marchează goluri, construiește noi camere și, în cele din urmă, își scrie autobrigrafia, care îi va aduce izbăvirea și o stare materială mai bună ce îi va schimba viața.

Chiar dacă s-a născut cu o paralizie care îi afectează aproape tot corpul, Christy Brown își adună toate puterile mentale pentru a supraviețui unei lumi dure, batjocoritoare, până și din partea tatălui său. Cu ajutorul mamei, dar și al fraților săi, care îi arată o dragoste incredibil de sensibilă, învață să citească, să se joace, să fie pivotul principal în anumite momente, să scrie, să picteze și chiar să aibă propria galerie sau, ce realizare!, propriul scaun rulant. Mama sa este principalul sprijin, este o femeie atât de simplă, fericită, zâmbitoare, cu o fire atât de deschisă și de iubitoare pentru fiul său infirm. Rolul mamei este interpretat remarcabil de Brenda Frickerpentru care primește premiul Oscar pentru cea mai bună actriță în rol secundar în 1990.

„My left foot" este un film despre viață și fericire, despre supraviețuire și dorința fiecărei ființe umane, indiferent de condiție sau de starea fizică de a reuși, de a fi cel mai bun. Este un film în care regizorul irlandez Jim Sheridan a acordat atenție fiecărui detaliu, fiecare dintre acestea constituind o parte importantă, substanțială la reușita personajului. În timp, rămân în memorie amănuntele: șutul cu piciorul stâng care aduce golul câștigător, tentativa de a fura cărbunele atât de necesar încălzirii peste iarnă, dorința de sinucidere cu același picior care dă, din fericire, greș, încercările de seducere a diferitelor fete și dragostea venită în cele din urmă. Fiecare astfel de detaliu construiește viața unui om care a reușit în ciuda tuturor concepțiilor și în pofida tuturor obstacolelor.

De-a lungul vieții Cristy Brown a scris și publicat o serie de opere literare din care menționăm:

1954 My Left Foot

1970 Down All The Days

1971 Come Softly to My Wake (Poeme Christy Brown)

1973 Background Music: Poeme

1974 A Shadow on Summer

1976 Wild Grow the Lilies

1978 Of Snails And Skylarks

1982 A Promising Career (publicată postmortem)

1991 The Collected Poems of Christy Brown (colecție publicată postmortem cu cele 3 cărți de poezie)

Împreună cu soția sa se mută pentru o perioadă în Anglia, dar Brown devine mai dependent de alcool din cauza tensiunilor din căsnicie. Moare subit în 1981 în casa sa. Legistul a constatat că Brown a murit în urma unui accident, afirmând că acesta a cedat la efectele de șoc, ca urmare a asfixierii în timp ce mânca un cotlet de porc.

El este înmormântat în cimitirul Glasnevin în Dublin.

-sfârșit-

Din volumul: „Personalități cu handicap care au influențat istoria"
autoare: BENCZE MARTA IOZEFINA
Un proiect Fundația Licinium
Conținutul lucrării Fundația Licinium (texte, imagini, concept grafic) este protejat de legea dreptului de autor și este proprietatea Fundației Licinium.
Preluat cu permisiunea autoarei

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Rugăciunea

-exerciţiu spiritual sau meditaţie transcedentală-

Ciurea Ciprian

Dă-ne iubirea care dăruieşte cu adevărat, tandreţea care uneşte, abandonarea de sine, iertarea împărtăşită şi uniunea în iubire fizică. Deschide-ne inimile către Tine, către amândoi şi către bunătatea voinţei Tale. Nu este jurământul făcut de doi tineri în faţa altarului, ci este doar o rugăciune compusă de un grup religios catolic din Marea Britanie, ce ar trebui înălţată înainte de actul sexual. Compusă cu scopul să „purifice intenţiile”, rugăciunea a fost inclusă în Cartea de rugăciuni pentru soţi şi publicată în Catholic Truth Society, din Londra. (http://www.agenda.ro/news/news/22575/rugaciunea-inainte-de-sex.html)

Despre rugăciune...

Pentru că omul modern nu mai are timp să se roage, site-ul www.biserici.ro a lansat o provocare: „Cineva se roagă pentru tine!”. „Credinciosul” nu trebuia decât să trimită rugămintile în timp ce o comunitate necunoscută de credincioşi urma să se roage. Penibilul cererilor i-a determinat pe organizatori să renunţe: „Rugaţi-vă pentru fisura mea anală”, „ajutaţimă să scap de vrăji şi farmece” şi „faceţi câteva slujbe ca să-mi găsesc câinele pierdut.”

Rugăciunea, acompaniată de meditaţie, a constituit efortul omului de a transcede lumea aceasta, de a intra în comuniune cu o Fiinţă nevăzută, superioară şi creatoare. A fost mijlocul prin care omul s-a plâns, a mulţumit sau s-a exprimat în faţa divinităţii. Aproape în toate epocile, oamenii s-au rugat, biserica străduindu-se să canalizeze demersul acesta şi să-i ofere un suport moral-instituţional, templele, bisericile, troiţele sau capelele slujind în scopul acesta. În decursul istoriei noastre, rugăciunea a devenit o nevoie tot atât de mare ca şi aceea de a progresa, de a munci, de a construi sau de a iubi.

În timp, numeroasele miracole datorate rugăciunii şi a multiplelor efecte benefice asupra organismului, au condus la numeroase studii, dintre care amintim pe cel al dr. Randolph Byrd, un cardiolog şi profesor universitar la Facultatea de Medicină, San Francisco. El a pus sub observaţie 400 de pacienţi cardiaci, cu aceleaşi probleme, cu acelaşi tratament, din aceeaşi clasă socială, vârstă şi condiţie fizică. 200 dintre aceştia au beneficiat pe lângă tratamentul medical şi de rugăciunile unor grupuri diverse pe de întreg cuprinsul SUA. Constatări? Grupul pentru care s-au înălţat rugăciuni a avut mai puţine cazuri de deficienţă cardiacă, de cinci ori mai puţină nevoie de antibiotice şi de trei ori mai puţină nevoie de diuretice, risc mai scăzut de pneumonie şi ce cred că e cel mai important, niciun deces înregistrat. De asemenea, Organizaţia Spingdrift, din Salem, Oregon, a studiat în anii ’70 efectul rugăciunii asupra recoltelor. Porţiunile de câmp pentru care s-au făcut rugăciuni au dat rezultate mai bune, decât cele fără rugăciuni, deşi ambele câmpuri primiseră aceeaşi atenţie şi îngrijire din partea agricultorilor. Să fie oare pură întâmplare? Sau doar exagerări? Cu siguranţă, nu, studiile evidenţiind puterea rugăciunii. (www.ro.altermedia.info/familiesocietate/rugaciunea-ca-terapie_7698.html)

Totuşi, pe fondul „religiozităţii” omului modern, aşa cum reiese din exemplele de la început, în ultimul secol a avut loc o explozie a interesului faţă de religiile orientale, acestea ridicând pretenţiile de a înlocui vidul spiritual existent într-o societate „postcreştină” şi de a reconcilia învăţăturile creştinismului cu tradiţiile şi concepţiile hinduse care stau, în general, la baza celor mai multe astfel de religii.

Biciul nervilor

Combinarea exerciţiului fizic cu meditaţia a fost o practică spirituală întâlnită în spaţiul oriental din cele mai vechi timpuri. Unul din cele mai simple şi des întâlnite procedee de felul acesta este **meditaţia transcedentală** (*a merge dincolo*) prin care i se oferă minţii accesul la un rezervor de energie care se află la sursa gândului în cele mai profunde straturi ale psihicului. Tehnic, acesta se practică de două ori pe zi (15 – 20 min.) şezând confortabil şi cu ochii închişi, caracterizându-se de celelalte tehnici de meditaţie prin lipsa de efort.(www.yogaesoteric.net/content.aspx?lang=RO&item=3589) Meditaţia Transcendentală a fost introdusă în SUA în 1959 de Maharishi Mahesh Yogi, un licenţiat în fizică la Universitatea Alahabad şi discipol al lui Guru Dev, care preda o tehnică avându-şi originea în Vede. În SUA, acesta a fondat *Societatea Internaţională de Meditaţie, Societatea Internaţională de Meditaţie a Studenţilor şi Mişcarea de Regenerare Spirituală*. (www.yogaesoteric.net/content.aspx?lang=RO&item=3589) Conform site-ului www.m-t.ro/mef.html se vorbeşte chiar de „efectul Maharishi” apărut atunci când cel puţin 1 % din membrii unei societăţi practică acest tip de meditaţie. Efectul este considerat de practicanţi ca fiind o tranziţie spre o stare mai ordonată şi mai armonioasă a vieţii (scăderea criminalităţii, violenţei, accidentelor şi îmbolnăvirilor, îmbunătăţirea condiţiilor economice).

De o jumătate de secol, programul meditaţiei transcedentale a fost studiat de peste 600 de studii ştiintifice realizate la peste 215 universităţi şi instituţii de cercetare independente din peste 30 de ţări. În 2009, guvernul britanic a făcut demersurile necesare pentru înfiinţarea mai multor şcoli specializate în meditaţie transcedentală din banii contribuabililor, relata publicaţia online The Telegraph. Scopul? Regăsirea echilibrului nervos în rândul elevilor care

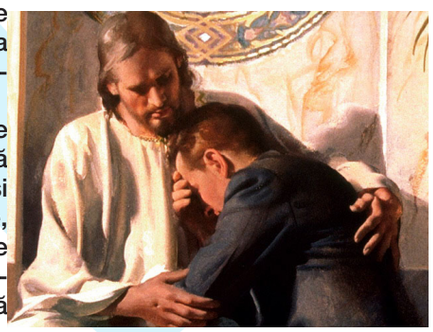
continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

să ducă la o creativitate crescută, inteligență, armonie și la un comportament model. Și peste ocean, artiștii Sherryl Crow și Eddie Vedder sunt cei mai îndârjiți susținători ai înființării unor astfel de școli.

O influență covârșitoare în dezvoltarea curentului în Occident, și nu numai, au avut-o membrii fromației Beatles, care au mers în India pentru a învăța secretele meditației transcedentale direct de la sursă, reușind înființarea unei noi secte (Maharishi Karma Yoga), în cadrul căreia se practica yoga (unirea cu un brahman). (www.ro.wikipedia.org/wiki/Hinduism). **Yoga** este cea mai completă tehnică de meditație și este disciplina care-l face în stare pe yogin să-și controleze trupul și emoțiile, fiind un mijloc de desăvârșire atât fizică, precum și spirituală. (www.ro.wikipedia.org/wiki/Yoga) În cadrul acestui tip de meditație se pune accent pe experimentarea *naturii noastre adevărate*, fapt ce se realizează când ne modificăm conștiința prin manipularea sistemului nostru nervos. Pentru acest lucru, s-au inventat o serie de tehnici yoga, practicate cu picioarele încrucișate și mâinile odihnindu-se pe genunchi (poziția lotusului). (www.rcrwebsite.com/yoga.htm)

Una din aceste tehnici este **hatha yoga** (mântuirea prin exercițiu fizic), care pornește de la premiza că prin manipularea psihologică a trupului, sistemul nervos poate fi îmbunătățit, iar conștiința schimbată. Acest lucru necesită un proces îndelungat și un profesor competent. O altă tehnică este japa yoga care implică repetarea sau invocarea unei *mantre* (formule) până când ceilalți stimuli sunt anihilați. Această metodă este numită adesea de yogini *metoda mecanică de realizare a Dumnezeirii*. O altă metodă ce merită amintită este **surat-shabd yoga** (calea sunetului și luminii) ce pleacă de la conceptul că Dumnezeu este lumină și această lumină este în fiecare din noi. Pentru că nu se poate practica decât de cei inițiați, tehnica aceasta implică manipularea psihologică a simțurilor și de meditare asupra propriei respirații. Tot din gama tehnicilor yoga face parte și **tantra yoga** (mântuirea prin contact sexual) fiind cea mai ușoară și originală metodă de mântuire. **Tantra** face parte dintr-un sistem de tehnici de prelungire a orgasmului cu scopul de a-L experimenta pe Dumnezeu sau de a atinge unitatea de conștiință. (http://www.rcrwebsite.com/yoga.htm)



Lista tipurilor de meditație ar putea continua, însă mai merită consemnate **meditația taoistă** și cea **zen**. În cazul **meditației taoiste**, detașarea, de problemele vieții și de concret, este cel mai important aspect. Muzica de fond este esențială pentru relaxare, orice ședință începând cu reglarea respiratiei (www.ziare.com/life-show/sanatate/06-29-2009/alege-tipul-de-meditatie-care-ti-se-potriveste-802260).**Zen** este o școală mahayanistă care s-a dezvoltat la început în China ca urmare a întâlnirii dintre budism și taoism. A pătruns în Japonia prin filiera coreană. Meditația Zen implică trei elemente fundamentale: respirația, poziția corpului și atitudinea interioară. (www.crestinortodox.ro/religiile-lumii/religii/meditatia-zen-88701.html)

Creștini transcedentali?

Privind la multitudinea de oferte găsită pe piață în ceea ce privește practicile meditative, nu poți să nu îți îndrepți atenția spre biserică, ce se vrea etalonul moralității în lume. Veți rămâne surprinși să descoperiți că tentaculele religiilor orientale, mistice dacă vreți, se întind mult mai adânc și mai înapoi în istorie. Privind la bisericile tradiționale putem descoperi isihasmul (gr. Isihia – liniște, tăcere interioară), definit ca fiind calea cea mai directă și mai pură către iluminarea spirituală. Rugăciunea isihastă implică tehnici speciale de autocontrol, transcedere a minții sau focalizarea atenției în interior. Bineînțeles, cartea de căpătâi a isihasmului nu este Biblia, ci Filocalia, o culegere a experiențelor și învățăturilor spirituale relatate de marii sfinți. (www.elixir.ro/domenii.php?mnu=37) Și este doar unul din exemplele ce pot fi furnizate.

Dumnezeu a zis... să fie altfel

În societatea post modernă, din cauza nepracticării religiei, rugăciunea este adesea confundată cu dorința imediată și ține de domeniul "lumescului", cum este cazul rugăciunilor postate online despre care vorbeam la început. Dacă mai adăugăm și faptul că ne rugăm prea rar, și atunci când o facem suntem egoiști, fariseici, orgolioși, și că, până și creștinismul a căzut în capcana religiilor orientale (mistice), vom avea un tablou contemporan perfect. Și te întreb, dragule cititor, de ce să adopți tehnici de meditație promovate, sau cu rădăcini în hinduism care crede în nemurirea sufletului, în reîncarnare, în legea karmei? Să nu mai vorbim de practici, care de cele mai multe ori, frizează ridicolul: consumarea propriei urine (urioterapia), ședințe de yoga în nud pe plajă. Sunt acestea dovezi ale emancipării spirituale sau o dovadă de înaltă educație? Mă îndoiesc!

Este ferice însă de cei care au rămas oameni ai rugăciunii, care au rămas la "domnescul" *Tatăl nostru care ești în ceruri*... Aceștia știu sigur că rugăciunea acționează asupra sufletului și asupra trupului și acest fapt depinde de calitatea, intensitatea și frecvența ei. Mediile în care rugăciunea este practicată au un sentiment mai acut al datoriei și răspunderii, un nivel mai scăzut al egoismului și urii, o mai mare bunătate arătată celorlalți. Liniștea generată de rugăciune devine adesea un puternic ajutor terapeutic. Ceea ce face diferența între rugăciune și meditația transcedentală este **Dumnezeu**, o Ființă personală, care ascultă, care răspunde și care Se implică activ în viața celor care păstrează comuniune cu El pe această cale. Meditați la lucrurile veșnice, așa cum le descrie Scriptura! Începeți însă cu... rugăciune!

Mult succes!

Nu te grăbi!

Un tânăr director executiv, conducea pe stradă, puțin cam prea repede, noul său Jaguar. Era atent la copiii ce ar fi putut țâșni de după mașinile parcate, și a încetinit atunci când a crezut că a văzut ceva.

Pe măsură ce mașina sa trecea, nici un copil nu a apărut. În schimb, o cărămidă a lovit una din portierele Jaguarului.

A apăsat pe frână și a întors Jaguarul înapoi, la locul unde fusese lovit de cărămidă. A sărit furios din mașină, a pus mâna pe primul copil întâlnit în cale și l-a lovit de o mașină parcată, țipând:

„Ce a fost asta și cine ești tu? Ce crezi că faci? Aceasta este o mașină nouă și cărămida pe care ai aruncat-o te va costa mulți bani. De ce ai făcut asta?”

Copilul era speriat.

„Vă rog, domnule, vă rog, îmi pare rău, dar nu știam ce altceva să fac,” a explicat el. „Am aruncat cărămida pentru că nimeni altcineva nu v-ar fi oprit...”

Cu lacrimile șiroind pe obraji, copilul a arătat ceva lângă mașina parcată.

„Este fratele meu” a spus. „A luat curba greșit și a căzut de pe scaunul cu rotile, iar eu nu pot să-l ridic înapoi.”

Trist, copilul i-a cerut apoi, directorului:

„Mă ajutați vă rog să-l pun înapoi în scaunul cu rotile? Este rănit și e prea greu pentru mine.”

Mișcat de cuvintele copilului, șoferul a înghițit cu greu nodul pe care-l simțea în gât. Rapid, el a ridicat copilul handicapat înapoi în scaunul său, apoi a luat o batistă și i-a bandajat zgârieturile și tăieturile. Totul arată ca și cum ar fi făcut o treabă bună.

„Mulțumesc și Domnul să te binecuvânteze” i-a spus copilul recunoscător, străinului.

Prea mișcat pentru a mai putea vorbi, omul pur și simplu a privit copilul cum împingea scaunul cu rotile a fratelui său în josul drumului, spre casa lor. Jaguarul a făcut un drum lung și încet înapoi.

Stricăciunea era foarte vizibilă, dar șoferul nu a reparat-o niciodată. El a păstrat urma de pe portieră, astfel încât să-și amintească oricând de mesajul primit: „Nu trece prin viață prea repede, astfel încât cineva să fie nevoit să arunce o cărămidă în tine, ca să-ți capteze atenția!”

Dumnezeu le șoptește sufletelor noastre și le vorbește inimilor noastre. Câteodată, când nu avem timp să ascultăm, El „aruncă” o cărămidă în noi. Este alegerea noastră dacă ascultăm sau nu.

Mica enciclopedie de sănătate - E bine să stim

Prețul libertății (II)

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Propriul dușman?! Factori care slăbesc și suprimă capacitatea de luptă a sistemului imunitar

Există anumite boli moștenite prin sistemul imunitar ereditar, și pentru care singurul remediu ar fi menținerea organismului în cea mai bună formă de apărare, atât cât poate fi posibil, însa cele mai multe boli sunt dobândite, și din nefericire transmise mai departe, generațiilor de copii, prin stilul nostru de viață.

Iată câțiva din factorii care ne slăbesc și alterează buna funcționare a acestui sistem:

- Hrana procesată - mâncarea gătită, atât de plăcută pentru papilele gustative, dar care este fiartă prea mult timp, reduce valoarea substanțelor nutritive din alimente: enzimele sunt pierdute în totalitate, o mare parte din vitamine, iar proteinele, lipidele și mineralele suportă transformări care le fac periculoase pentru organism.

- Alimentele de origine animală (grăsimile saturate) sunt un aliat al bolilor autoimune (culturile de paraziți - viruși, bacterii, viermi, giardia) se hrănesc din deșeurile rezultate în urma digerării proteinelor din carne

- Grăsimile polinesaturate - grăsimile pentru frăgezirea aluatului, margarina și sosurile cu ulei de floarea-soarelui, ulei de porumb și șofran, favorizează cancerul și au un efect advers asupra sistemului imunitar.

- Consumul de zahăr - scade imunitatea prin reducerea sau chiar blocarea (paralizarea globulelor albe), care se comportă ca niște soldați "în stare de ebrietate"

- Este posibil ca unii compuși chimici, cum ar fi proteinele din laptele de vacă, să pară foarte asemănători cu proteinele corpului uman, însă deoarece nu pot fi descompuse în întregime, sunt considerate inamic, și se pune în acțiune un întreg sistem de autodistrugere, după ce acestea au fost asimilate în corp.

- Stresul duce la reducerea volumului glandei timusului, și suprimarea generală a sistemului imunitar

- Trăind în spații închise, și cu temperatura constantă, lipsiți de contactul cu natura, fără efort fizic - sedentarism într-un cuvânt, în aceste condiții celulele autoimune devin leneșe și nepregătite chiar pentru cel mai banal microb, deși sunt în număr suficient.

- Atenție la vaccinurile pe care le faceți, unele contaminează mai mult decat imunizează - este de preferat să ne auto-imunizăm prin folosirea unor activități sănătoase mai degrabă decât să folosim ceva exterior corpului pentru a ne imuniza (este o opinie împărtășită de multi medici, și de aceea este vital să întrebați medicul înainte de a-l face).

- De asemenea, atenție la adoptarea unor obiceiuri negative care au reprecursiuni asupra sistemului imunitar: fumatul, alcoolul, cafeaua, drogurile de orice fel.

- Sexul neprotejat și cu parteneri diferiți, atrage dupa sine multe boli, inclusiv SIDA

- Antibioticele sunt de asemeni un risc pentru imunitate (candida găsește un mediu propice în organism, după folosirea de antibiotice)

- Folosirea produselor artificiale de îngrijire a corpului. Îngrijiți-vă corpul cu produse cât mai natu-rale. Pielea dispune de un bogat arsenal de arme defensive, cu care poate respinge microbii. Unele din ele se găsesc în permanență pe suprafața ei, altele sunt fabricate în avans, într-o formă inactivă, ca stoc de rezervă, fiind apoi introduse în acțiune numai la nevoie. Altele sunt produse abia în momentul când pielea are efectiv de-a face cu inamicul. Pentru a putea combate atacatorii, pielea trebuie să fie intactă. Cu o valoare 5 a pH-ului, ea este cel mai bine în măsură să se apere de agenții patogeni. Însă, dacă e de exemplu uscată și fisurată, germenii au cale liberă. De aceea, ar trebui să evitați tot ce o degresează exagerat. Putem aminti aici săpunurile și gelurile de duș agresive (în primul rând cele pe bază de alcool), obiceiul de a face băi și dușuri lungi, dar și resturile de detergenți păstrate în rufe, din pricina

"Fiecare libertate are un preț, iar prețul libertății plăcerilor sunt bolile… cu dobândă"

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

clătitului insuficient. Pielea deosebit de uscată n-ar trebui îngrijită cu o loțiune de corp, care va fi imediat absorbită complet. Aceasta conține prea puțină grăsime. Dacă la 2-3 ore dupa ce ați aplicat loțiunea, pielea dvs. redevine aspră, înseamnă că are nevoie de o îngrijire mai consistentă.

Liber... să fii sănătos... sau nu...

Singura promisiune și singurul angajament pe care îl putem face sistemului imunitar este acela de a nu ne expune în fața inamicului, și de a oferi sistemului imunitar condițiile propice de ”cazare” și ”masă”. Iată câteva dintre principalele condiții:

- Preparați mâncarea într-un timp cât mai scurt, fără a o fierbe mai mult de 10-15 min.

- Evitați alimentația de origine animală pe cât posibil, înlocuind-o cu o alimentație bazată pe proteine vegetale (năut, fasole, soia, mazăre, linte, ciuperci, etc.)

- Atenție la ceea ce trece prin intestin! Evitați consumul de dulciuri, grăsimi și alimente rafinate, înlocuindu-l cu fructe și legume crude

- Folosiți uleiuri presate la rece: de măsline, struguri, de in, semințe crude: de floarea-soarelui, in, migdale, nuci, dovleac și fructul de avocado (bogat în lipide sau grăsimi = asigură energia, protector împotriva anumitor substanțe străine, ajută la reglarea hormonilor).

- Eliminați oboseala, emoțiile și sentimentele negative, relaxați-vă mintea gândind la lucruri frumoase - buna dispoziție ține doctorul departe și imunitatea în stare bună!

- Oferiți organismului odihna necesară. Necesarul de somn diferă de la un individ la altul. Totuși o serie de studii americane au condus la concluzia că șansele cele mai mari de viață lungă le au cei ce dorm șapte-opt ore. Motivul: odihna mai scurtă nu permite parcurgerea tuturor fazelor de somn profund, refacerea completă fiind astfel ratată. Nărilor și căilor respiratorii nu le prieste aerul uscat. Pentru a preveni răcelile, aerul din dormitorul dvs. n-ar trebui să fie prea uscat. Umiditatea optimă este de 30%. În camerele încălzite puneți pe radiatoare cârpe înmuiate, de exemplu, în apă cu sare.

- Îmbrăcați-vă corespunzător și faceți mișcare cel puțin 20 de minute pe zi! Mecanismele naturale de apărare sunt foarte solicitate mai ales atunci când au loc schimbări climatice. Astfel, trecerea de la anotimpul cald la cel rece, și invers, reprezintă adevărate provocări pentru organism. Nu este nevoie de o suprasolicitare prin exercițiu - mersul și mișcarea brațelor sunt exerciții care pot ajuta. Masajul este de asemeni binevenit, deoarece stimulează activitatea sangvină și detensionează mușchii și creierul.

- Respirați adânc și aveți grijă de plămânii dumneavoastră! Iată un exercitiu simplu, dar benefic: adunați degetele într-un pumn nu prea strâns și ciocăniți cu el sternul. Glanda se găsește la aproximativ cinci centimetri sub locul unde vă puteți pipăi clavicula. Repetați ciocăniturile - semnal de câte ori vă place (însă nu mai mult de cinci până la zece ori) și la o intensitate care nu vă deranjează. Poate că, după ce ați ciocănit un timp, băgați de seamă că simțiți nevoia să vă umpleți plămânii cu aer. Nici un motiv de îngrijorare - acesta este un semn de relaxare fizică, deci de eliminare a stresului.

- Îngrijirea dinților și igiena cavității bucale Oasele maxilarelor sunt un adevărat bastion imunitar. Celulele lor produc substanțe foarte eficiente, cu rol de apărare, ce protejează maxilarele de microbi și alți agenți patogeni. În consecință, cu toate că în cavitatea bucală mișună în permanență feluriți germeni, ei nu provoacă decât rareori infecții. Chiar după ce a fost extras un dinte, osul nu se infectează aproape niciodată. Această apărare este importantă, mai ales în locurile frecvent atacate de microbi, cum ar fi mucoasele sau marginile gingiei. Puteți da o mână de ajutor sistemului dvs. imunitar, curățând conștiincios spațiile dintre dinți cu ața dentară, după ce v-ați spălat pe dinți, și prezentându-vă periodic la un cabinet de stomatologie, pentru control.

- Îngrijește-ți sufletul, iartă, iubește, crede, roagă-te și trăiește o viață morală! Studiază Biblia, citește, fii alături de alte persoane care au nevoie de tine și vei vedea ce efect are asupra sistemului imunitar!

Sunt multe rețete pe care le putem adopta, și cred că Dumnezeu ne-a lăsat suficiente metode pentru a ne păstra sănătatea, de aceea vă doresc, și îmi doresc să fim mai atenți la păstrarea sănătății și mai puțin centrați pe împlinirea oricărei pofte, care de altfel ne slăbește sistemul imunitar!

Nu uitați că ”fiecare libertate are un preț, iar prețul libertății plăcerilor sunt bolile… cu dobândă”, după cum spunea și sfântul apostol Ioan, în 1 Ioan 2,16.17: “Căci tot ce este în lume: pofta firii pământești, pofta ochilor și lăudăroșia vieții, nu este de la Tatăl, ci din lume. Și lumea și pofta ei trec; dar cine face voia lui Dumnezeu rămâne în veac.”

-va urma-

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

Ridică-te și umblă... dar spre ce? (IV)

Forța care schimbă lumea

GEORGE UBA - președinte asociația „Ridică-te și umblă”

Eram prin preajma vârstei de 16-17 ani. Mama mi-a dat bani să merg la piață și să iau căpșuni. Doar două kilograme. M-am așezat la un rând puțin cam mare, proporțional cu calitatea căpșunelor. Erau grozave. Mai aveam trei persoane în față, când, vânzătoarea anunță că nu are rost să mai stăm la rând, că mai este doar o lădiță cu râvnita noastră marfă. S-au pornit vociferări și proteste vehemente. Tot timpul pe care l-am petrecut la rând a trecut cu folos pentru că în mâinile mele aveam o carte interesantă cu gânduri și fapte care m-au cucerit. Când am aflat vestea epuizării minunatelor căpșuni, nu mi-a părut rău, căci deja eram răsplătit cu duhul acelei cărți bune. Cei trei din fața mea s-au luat la harță. Persoana numărul trei acuza persoana numărul doi că s-a bagat în fața lui, apoi cei doi îl învinuiau pe numărul unu, care vroia să ia el singur lădița, că de fapt s-a infiltrat în fața lor în mod fraudulos. Mai să se ia la bătaie. Vânzătoarea nu știa ce să facă pentru că cei trei erau în luptă aprigă. Eu stăteam și mă uitam la ei și nu-mi venea să cred că acești domni onorabili, până la un punct, sunt în stare să producă atâta lipsă de omenie. De fapt decizia primului om din rând, de a lua el toată cantitatea, a produs acel scandal. Mi-am închis cartea și i-am zâmbit vânzătoarei de bun rămas și de încurajare pentru ceea ce urma să se întâmple. Avea o misiune grea. Cei din spatele meu nu se dădeau plecați, deși nu mai aveau nici o șansă. Deodată s-a întâmplat ceva care m-a uluit. Vânzătoarea m-a întrebat câte kilograme vreau. I-am arătat că mai sunt trei clienți în fața mea și că n-am dreptul. ”Eu stabilesc acum cine are dreptul”, mă informă ea. ”Și apoi, domnii încă nu s-au clarificat cine este primul la rând. Deci câte kilograme vrei, băiete?” ”Două kilograme”, i-am răspuns cu un tremur în glas. ”Ai bani pentru trei kilograme, că sunt prea frumoase?” ”Am”, i-am zis. Și pe loc mi-a cântărit trei kilograme. De fapt toată lădița. S-a făcut liniște și în fața mea și după mine. Un om din rând, mai cu har, a rezumat istoria căpșunelor cu o morală: ”Cine are carte are parte... de căpșuni!” făcând aluzie că am tot ținut cartea aceea în mână până la finalul acelei istorii. Mă uitam vinovat la cei trei care au rămas cu buza umflată. Ca să se termine cu veselie unul dintre ei a mai spus un proverb puțin modificat: ”Când trei se ceartă al patrulea câștigă!”

Câștigul din pierdere

”Ce produceți voi? Ce aport aduceți voi societății? Cât adăugați voi la produsul intern brut al țării? Care este participarea voastră la economia țării? Cu ce contribuiți la progresul acestei națiuni?” a argumentat un responsabil din ministerul muncii în fața unor revendicări ridicate de persoanele cu dizabilități dintr-o anume țară și dintr-un anume oraș aduse de un reprezentant al lor ce venise să comunice din căruciorul lui legat cu sârmă ca să nu se destrame. ”Cred că aportul nostru este nesemnificativ și că vă cam încurcăm cerându-ne unele drepturi pe care tot voi le-ați pus din considerente umane. Dar dacă ar fi să apreciem ce rol avem pe pământul acesta, atunci aș vrea să nu uitați că, privindu-ne dizabilitățile noastre și dificultatea de a ne descurca cu puținul ce ni-l dați, voi aveți mai clar ca oricând simțământul mulțumirii că sunteți întregi și că trebuie să-i dați slavă lui Dumnezeu pentru că puteți merge, puteți auzi și că puteți vedea. Prețuind ce aveți, prin grija Celui de Sus, doar așa puteți să ne prețuiți și pe noi.” Demnitarul și-a plecat capul în jos și a zis cu glas scăzut: ”Nu m-am gândit la această realitate. Cred că vă datorăm mai mult decât credeți că trebuie să primiți. În primul rând vă datorăm demnitate.”

Trăim într-o lume strâmbă, care în egoismul ei, calcă în picioare dreptul celui mai slab și dezavantajat. Sunt acte și atitudini strigătoare la cer față de persoanele dezavantajate, care persoane, nu au acele instrumente de a lupta pentru a-și revendica ceea ce este legitim și uman. Ce-am putea face? Grevă, ostilitate declarată, ură, mânie și replici nedemne? Egoistul este omul care a surzit la nevoile altuia. Chiar așa, nu credeți că o revoltă ar rezolva nedreptatea arătată în mod crud față de persoanele cu dizabilități? Ba bine că nu. Am avut la începutul înființării Asociației ”Ridică-te și umblă” câțiva exponenți ai unui spirit de frondă pentru a câștiga prin forță unele drepturi încălcate. Sună bine când ești nedreptățit. E posibil să câștigi, dar întrebarea este: cum câștigi? Cu prețul unor pierderi de valori spirituale și morale pe care Dumnezeu le-a arătat ca fiind capitale pentru o viață demnă și cu sens. Isus spune: *”Fiindcă oricine va voi*

continuare în pag. 12

interior - 24 IUNIE 2013.indd 8 24.05.2013 09:30:43

SPUNE-MI DOAMNE

Spune-mi Doamne, de ce doare
Spune-mi Doamne de ce eu,
Că mi-e inima amară și sufletul tare greu.

Am iubit o ființă dragă
Și am s-o iubesc mereu,
Nu știu Doamne oare,
M-ai sunt iubit și eu?

Dar mi-e inima amară
Și sufletul, tare greu.
Sunt bolnav acuma Doamne,
Treabă eu nu fac deloc,

Noaptea plâng și ziua râd,
Gândul meu la Tine zboară,
Când durerea mă doboară.

Dă-mi putere Sfinte Doamne,
În picioare mă-ntărește,
Minte să îmi m-ai dai Doamne
Și de rele mă ferește.

Sorinel Vlad
Bumbești - Jiu

NĂDEJDEA

Dedicată
fam. Țurlea Gigi & Ruth

Nădejdea oțelește sufletul,
Ființa toată vibrează.
Cultivăm înțelepciune, bunătate,
Dăruire, răbdare, dragoste.

Milostenia, rugăciunea, pacea,
Bucurie, biruință și înviere.
Iubirea de Dumnezeu
Consolidează credința mereu.

Unește sufletul cu Dumnezeu.
Fă binele, izbăvirea este El,
Tăria desăvârșită în Hristos.
Transformă inima celui păcătos.

Revarsă liniște, binecuvântare.
Blândețea, smerenia, fericirea,
Al Duhului sfânt har
Zidește temelia mântuirii iar.

Minca Elena Gabriela
Alexandria

Talentul...

nu cunoaste

handicap!

IATĂ DRUMUL VIEȚII

N-ai trecut vreodată-n viață
Niciodată-n vreun popas
La încrucișări de drumuri
Și-ai auzit acest glas!?

Azi te cheamă glasul Lui
Prin Cuvântul vieții
Printr-o cântare,
Prin semenii tăi.
Ai preț în ochii Lui.

Fă-ți timp de rugăciune
Fă-ți timp de prietenie
Fă-ți timp de Cuvântul vieții
Să ai deplin armătura
Duhului Sfânt peste tine.

Iordache Ionel Marius
Viișoara (Constanța)

DOR DE PRIMĂVARĂ

Iarna ne-a pătruns în suflet, iarna ne-a pătruns în gând
Frigul pe noi a pus stăpânire de prea mult timp
Acum zi de zi mai mult ca oricând
Așteptăm cu ardoare al primăverii anotimp.

Dorul ne frământă ca pe aluat de pâine
Ca pe un rug aprins pentru ofrandă
E dor de primăvăra, dor de ziua de mâine
Când soarele, stăpânul zilelor senine, o să ne ardă.

Dor de flori, de explozie vie de verdeață
De evadarea camerelor care par prea apăsătoare
Dor de primăvară, dor, de speranță de viață
De lumina din cer mângâietoare și odihnitoare.

Dor de primăvară, de al păsărilor cânt
De zborul spre albastre înălțimi nesfârșite
Și în căușul palmelor să strângem tot ce-i sfânt
Să sorbim apoi nectar din elixiruri neștiute.

Cu sufletele încărcăte de căldură și iubire
Să visăm spre locul de veci promis
Cu dor de primăvară și de fericire
Să credem zi de zi în paradis.

Vali Fencea
Ciutelec (Bihor)

AURUL VERDE

Pădure, primăvara iarăși te-a ajutat să te îmbraci,
Din nou ți-au înmugurit și ți-au înverzit copacii,
Păsările se ascund iarăși în frunzișul tău,
Cânți din nou pădure, ce puternic e glasul tău.

Din nou se ascund oamenii în tine,
La umbra ta își deapănă povești de iubire,
Se plimbă din nou pe cărările ce le oferi
Verdeața ta ne încântă ale noastre priviri.

Frumoasă ești pădure în zilele calde de vară,
Când ne adăpostești de puternica arșiță solară,
Iar printre copacii tăi vântul adie foarte ușor
Și adierea lui ne șterge fruntea ușor.

Ce frumoasă ești pădure, verdele este minunat,
Oamenii ți-au spus secrete când în tine au intrat,
Pentru că știi să taci, niciodată n-ai vorbit,
Doar trilul păsărilor, foșnetul tău s-a auzit.

Ne oferi pădure binele și tăcerea ta,
Dar de multe ori nu-i pasă omului de ea,
Intră în tine nepăsător, cu toporul în mână
Și se apucă să taie copacii fără de milă.

Popescu Nicoleta
Bughea de Sus (Argeș)

A VENIT UN FOC PE ȚARĂ
-2012-

A venit un foc pe țară
Nu mai sunt veri ca odinioară
Și atunci soarele dogorea
Iar noi îl puteam suporta.

De câțiva ani încoace
Anotimpul e schimbat
Avem numai iarnă / vară
Fără toamnă, fără primăvară.

Mulți oameni s-au bucurat
De luna mai când a plouat
A fost o ploaie binecuvântată
Ajutând toate să crească.

Dar de trei luni încoace
Norii ne-au cam ocolit
Ierburile au pălit
Pământul e pârjolit.

Grâul e secat în bob
Și porumbu-i fără rod
Tot ce-i pe câmp semănat
Mare parte s-a uscat.

S-au aprins pădurile
Și au ars cu miile
Brazii cei înalți, frumoși
Dar și arborii stufoși.

Doamne, Te rugăm fierbinte!
Fă să fie ca-nainte
Iarna aibe omăt mare
E o binecuvântare.

Primăvara iubitoare
Cu flori multe colorate
Și zambile parfumate.

Vara cu ploi și soare
Grâne multe pe ogoare
Toamna cu roduri bogate
Cu grijă depozitate.

Doamne, noi așa-m crescut
Toate astea le-am avut
Trezește-ne să-Ți mulțumim
De toate cele ce primim
De ploaia când Tu ne-ai dat
Pe pământul însetat.

De pâinea ce am mâncat
De viață că ne-ai răscumpărat
Prin Domnul nostru Isus Hristos,
Noi Îți mulțumim frumos.

Șuteu Magda - Sighișoara

COPILIȚA

Pentru asta, cerul plânge?
Plopii sub vânt se îndoaie?
Apa se-adună-ntre maluri
Primăvara aduce ploaie.

Vino, dragă primăvară!
Să trezești natura-ntreagă
Te primesc cu încântare
Să-mi dai binecuvântare.

Mi-am propus și iau aminte,
Să fiu harnică, cuminte
De toți prietenii iubită
Iar de părinți prețuită

Primăvara când revine
În suflet îmi cerne bucurii
Câmpuri pline de culoare
Miresme fără-asemănare.

Cidem Narcis Brâslașu
Din volumul
„Copilărie fericită”

DOAMNE TU

Astăzi Doamne Tu să vii
Să nu uiți de noi cei vii
Smeriți astăzi noi venim
Pe Tine Te prea mărim

Ne închinăm și Te rugăm
De păcat noi să uităm
Să fim buni și iertători
Să Te binecuvântăm

Căci ca Tine altul nu-i
Să-i iubească pe păgâni
Să îi spele de păcat
Cu sângele Lui vărsat

Oare câți ați fi în stare
Să muriți pentru oricare
Să plătiți cu biciuire
Pentru a lumii mântuire

Să fiți buni și iertători
De cu seară până-n zori
Zi de zi și ceas de ceas
Pe Isus să-L aveți în glas.

Stanislav Iuliana
București

DRAGOSTEA

Dragoste-ai darul cel mare
Care pentru noi S-a dat
Omenirea să scape de păcat
Este sentimentul minunat
De Dumnezeu nouă lăsat.

Dragostea-i șoaptă în taină
Este cuvântul bun dar nerostit
Dragostea-i farul speranței
Este râul din Liban limpezit
Dragostea-i originară din Cer.

Dragostea-i cântecul meu pe buze
Dragostea-i sfântul magnet
Dumnezeu e Cel ce ne-a turnat
În inimi râul minunat
De dragoste și aur curat
Să ajungem în cerul minunat.

Axenie Viorica
Buda (Prahova)

Talentul...

nu cunoaște

handicap!

PORUMBEI FRUMOȘI

Voi, porumbei frumoși,
veniți la mine;
vă voi hrăni din mâna mea -
și va fi bine.

O clipă aș vrea,
sau chiar mai mult,
bătăile de inimi
să vi le ascult.

V-aș cere, dacă vreți,
să mă luați cu voi
și-n zborul meu
cerul să-l înmoi.

Voi, porumbei frumoși,
mă veți veghea de-acum
și tot ce-i trist,
nu-mi va ieși în drum.

Magdalena Dorina Suciu
Din volumul
„Copilărie - pâine dulce”

Talentul... Creația ta

.....Ridică-te şi umblă..... .....Ridică-te şi umblă..... .....Ridică-te şi umblă.....

continuare din pag. 9

să-şi scape viaţa o va pierde; dar oricine îşi va pierde viaţa pentru Mine, o va mântui. Şi ce ar folosi unui om să câştige toată lumea, dacă s-ar prăpădi sau s-ar pierde pe sine însuşi?" Luca 9,24.25

Să venim mai aproape de o mentalitate care nu place omului firesc, obişnuit cu răzvrătirea: "câştigi viaţa pierzând ceva ce credem că e valoare, dar care nu este." Cum ai putea câştiga pierzându-ţi picioarele, mâinile, ochii? Ei bine, simplu: pierzându-ţi picoarele care alergau mereu la rău, pierzându-ţi ochii, care priveau mereu cu poftă la ceea ce nu îi erau îngăduite, pierzând mâinile care nu ştiau să dea celui în nevoie, scapi de fapt de viaţa cea rea pe care ai gestionat-o cu mândrie şi egoism. Aceasta este viziunea vieţii spirituale. Dar ce facem cu realitatea aceea fizică, unde handicapul marginalizează şi scade valoarea celui afectat prin modul cum cei din jur îl privesc?

Puterea care învinge

Vă invit să-i surprindeţi pe cei care sunt insensibili la nevoile celui cu dizabilităţi, folosind o replică imprevizibilă, dar cea mai eficientă: caracterul. Un spirit răbdător şi înţelegător, care de pe poziţia deţinută în cărucior sau alături de însoţitorul credincios, bastonul alb, poate să arate lumii că prin valorile de suflet poate face ca lumea să fie mai frumoasă şi mai dreaptă. Aşa cum vânzătoarea a apreciat liniştea şi pacea de pe faţa mea, comparativ cu disputa din jurul meu, răsplătind această atitudine, la fel caracterul va fi răsplătit. Uniţi prin a da acestei lumi reperele morale şi spirituale, ne facem cunoscuţi ca o voce care vrea binele oricui, iar acest fel de a trăi nu va trece neobservat. Modul de viaţă al asociaţiei" Ridică-te şi umblă" va avea, prin declaraţia ei de misiune, un strigăt către omenire: "Fiţi oameni! Fiţi oameni ai lui Dumnezeu!" Dreptatea şi faptele bune uitate, nu se vor întoarce în mediul social decât prin afişarea unui caracter nobil a persoanelor cu dizabilităţi. Şi atunci când ne cerem drepturile, dacă o facem cu spiritul neagresiv şi demn, cu cuvinte drepte şi atitudine de respect, atunci împlinim porunca împărătească: "Tot ce voiţi să vă facă vouă oamenii, faceţi-le şi voi la fel;" Şi unii dintre cei nedrepţi se vor ridica şi vor face dreptate celor năpăstuiţi pentru că îi văd pe aceşti oameni cu probleme ridicaţi şi plecaţi spre o ţintă plină de speranţă. Eu zic că merită!

.....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei.....

FOARTE IMPORTANT

Datorită unei decizii a Curţii Constituţionale (680/2012) şi a Legii 37/2013 care modifică Legea pensiilor (263/2010) orice persoană cu dizabilităţi gr. 1 şi 2, care au doar indemnizaţie de handicap, pot primi acum, pe lângă indemnizaţia de handicap şi de însoţitor, şi pensie de invaliditate, chiar dacă nu a muncit nici-o zi. (Aflaţi mai multe în articolul de la „Litere de lege" din revista de luna trecută).

Paşii care trebuie făcuţi:

1. Se merge la medicul specialist (neurolog, ortoped, s.a) care, pe baza actelor medicale (ieşiri din spital şi certificatul de handicap) va face un referat pentru pensionare de invaliditate (de muncă).

2. Întocmiţi un dosar (ieşiri din spital, certificat de handicap, copie buletin, referatul medicului specialist) se va merge la Comisia de expertiză medicală şi recuperare a capacităţii de muncă în raza căreia domiciliaţi, veţi fi programaţi şi vi se va emite un certificat de invaliditate (de muncă)

3. Cu acel certificat şi cu vechimea în muncă (plătiţi minim 1 zi - dacă aveţi terminată facultatea, aţi avut şomaj sau aţi făcut stagiul militar, nu mai trebuie să cotizaţi deoarece acestea se consideră stagii de cotizare, vechime în muncă) vă duceţi la Casa judeţeană de Pensii. (Oricum este uşor ca cineva să se asigure la Casa de Pensii pentru o perioadă. Se va semna un contract de asigurări pentru o perioadă de... (măcar 1 zi). S-ar putea ca acest contract să vi-l ceară la Comisie, aşa că semnarea acestui contract poate deveni pasul 1.

Apoi... aşteptaţi decizia de pensionare. SUCCES!

IMPORTANT!

Reînnoiesc rugămintea de a trimite adrese ale semenilor şi prietenilor noştri cu handicap locomotor care, ca şi noi, trec prin aceleaşi frustrări, dezamăgiri, descurajări şi lupte sufleteşti.

Este frumos să ne bucurăm împreună de această revistă, de informaţiile pe care le conţine, de aceste articole deosebite, scrise de oameni deosebiţi.

INVITAŢIE – APEL

Te-ai gândit că viaţa ta e un roman? Poate n-ai cutezat s-o priveşti aşa, dar acesta este adevărul. Pentru mulţi cititori ai revistei noastre, experienţele de viaţă relatate în ea sunt aşa de binefăcătoare.

Poate şi pe tine te-au încurajat sau ţi-au oferit sfaturi bune. Şi experienţa ta de viaţă contează pentru noi. Nu te gândi că este nesemnificativă, pentru că nu este aşa. Nu despre lucruri spectaculoase ţinem să scriem, ci şi de cele mici, dar care ne încurajează. Un mic succes pe care l-ai obţinut în lupta cu viaţa, poate fi şi pentru noi o încurajare. Nu ezita să ne scrii despre viaţa ta, care poate ţi se pare nesemnificativă, dar care pentru noi poate fi un adevărat izvor de încurajare şi mângâiere.

Te aşteptăm în paginile revistei noastre!

....Să ne rugăm pentru.... ....Să ne rugăm pentru.... ....Să ne rugăm pentru....

Avem un Dumnezeu atât de iubitor și de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înțelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alții.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci și că simțim unul cu celălalt, că ne pasă.

Să ne rugăm ca bunul Dumnezeu să le dea sănătate și belșug lui Aurel Burcea cu familia, lui Mihaela și Nelu Petrache din Vaslui, pentru că sunt oameni deosebiți, pentru pastorul Moț Florian, domnul Titi Roșoga și pentru toți cei necăjiți și suferinzi întru Domnul.

Dorina & Sorinel Vlad - Gorj

Să ne rugăm pentru Aurel Burcea, pentru familia lui, ca Dumnezeu să le dea sănătate, putere și credință și să-i ajute să găsească mereu sponsori pentru ca revista să apară mereu.

Să ne rugăm pentru familiile: Ciocan, Văduva, Omulov, Tănase, Miara, Uba, Coțofană, Savin, Ghinea, Anase, Gheordănescu, Deaconu, Marta, Arsene, Nistor și pentru toate familiile care primesc revista „Împreună”.

Să ne rugăm pentru asociația „HandHope”, pentru revista „Împreună”, fundația „Alinare”, „ADRA”, „ASI”, „AGI Construct” și clubul „Ridică-te și umblă” (București, Prahova și Constanța), „Portul Speranței” ca Dumnezeu să lase belșug de binecuvântări.

Să ne rugăm pentru frații, surorile și prietenii noștri de suferință ca Dumnezeu să lase multe binecuvântări peste ei.

Să ne rugăm pentru familia mea care are mare nevoie de Dumnezeu și de rugăciune.

Iordache Ionel Marius – Viișoara (Constanța)

După cum bine vedeți, revista a apărut iarăși. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor acestor oameni minunați care ne-au ajutat dezinteresat în toți acești ani (mulțumim din suflet),

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Să ne rugăm pentru întâlnirile din București, Ploiești și Constanța, precum și pentru oamenii de suflet care vor să înființeze filiale și în alte județe.

Cu ajutorul bunului Dumnezeu este posibil ca, în viitorul apropiat, în alte 2-3 județe să se organizeze întâlniri regulate ale persoanelor cu dizabilități.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Din cauză că trebuie să stau mult pe căruț (14-15 ore zilnic), escarele mi se închid și mi se deschid. Slavă Domnului! S-au închis, dar rog să fiu susținut în continuare în rugăciune.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

....La mulți ani!.... ....La mulți ani!.... ....La mulți ani!.... ....La mulți ani!....

Asociația și Biserica “Ridică-te și umblă”

Asociația si Biserica “Ridică-te și Umblă” București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în lunile mai - iunie, un sincer și călduros ***„La mulți ani!”****, împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat:* ***Florian Ciprian Angheluță, Georgeta Arsene, Radu Atodiresei, Iulian Sorin Bîrsan, Petre Boșoi, Liviu Chiran, Florian Coporan, Brânduța Covaci, Cretburg Cristian Gabriel, Didica Diaconu, Maria Mioara Do-roftei, Benone Mihai Furtună, Ale-xandru Ghetea, Sorin Mihai Gândac, Mariana Iacobescu, Elena Ionașcu, Denisa Mirela Ioniță, Corina Lucia Livadaru, Pavel Ludușan, Ștefan Lupei, Cristian Maria, Israel, Marian Marin, Ionuț Mîrzac, Elena Meiroșu, Marian Meiroșu, Irina Georgeta Modreanu, Cecilia Moței, Anamaria Nichita, Nicu Oane, Laurian Oprea, Angela Papuc, Marian Pavel, Elena Olimpia Pătrașcu, Lavinia Luminița Popa, Ștefan Popescu, Tiberiu Roșu, Niculina Teleagă, Costina Tudorache***

Doinița Dobra - Ciolănești (Teleorman)

Din inimă și suflet te iubesc / Pe 17 iunie eu îți doresc / Multă sănătate și dragoste eternă. ***„La mulți ani!”*** *pentru* ***Petruț Rostaș*** *din Adrian - Gurghiu - Mureș din partea mea. ”Duhul te-a întărit în taină / mijlocind în rugăciune / când ființa ta zdrobită / n-avea greul cui îl spune / mai veghează / mai așteaptă / crede încă / chiar de-i noapte! / Zorii dulci ai dimineții, / nici nu știi cât sunt de-aproape! / Îți ridică astăzi fața! / Și pășește prin credință! / Cel ce-aduce dimineața / Îți va da și biruința!”*

Ionela Cristea
Poenarii Burchii - Prahova

Cuvântul inspirat ne spune că Domnul nu își va uita copiii în ceasul încercării, așa cum nu i-a uitat pe Noe, pe Lot, pe Iosif, pe Ilie, pe Daniel și pe prietenii lui. ,,Poporul lui Dumnezeu nu va fi scutit de suferință. Dar, când va fi persecutat și chinuit, când va îndura privațiuni și va suferi de foame, nu va fi lăsat să piară. Dumnezeul care a avut grijă de Ilie nu va trece pe lângă niciunul dintre copiii Săi care se sacrifică. Cel care le numără perii din cap, va avea grijă de ei. Oricât am fi de disperați, El nu ne uită pe noi, cei care trecem prin necaz, nici nu uită să ne ajute. Dormiți fără griji. Domnul să vă poarte pe aripi de vulturi.

Eziți cumva să te rogi, pentru că nu știi să spui o rugăciune care să fie acceptabilă în ochii Tatălui? Iată o încurajare: ,,Duhul ne ajută în slăbiciunea noastră, căci nu știm cum trebuie să ne rugăm. Dar Însuși Duhul mijlocește pentru noi cu suspine negrăite." El mijlocește pentru sfinți după voia lui Dumnezeu. Această lucrare a harului continuă de-a lungul întregii perioade în care sună trîmbița.

Nu plânge fiule, nu fi mâhnit! Lasă-L pe Hristos să-ți zdrobească inima cu mila și iertarea Sa. Lasă-L să îndepărteze de la tine orice supărare, orice resentiment și orice amărăciune. E nevoie de multă zdrobire, pentru a-i ierta astăzi pe acei care ne-au greșit. Dar zdrobirea este calea spre vindecare. Domnul Isus este Doctorul, care vă poate vindeca de orice boală.

Numai cei care și-au fortificat mintea cu adevărurile Bibliei vor rezista în marele conflict final. Fiecare om va ajunge să-și pună următoarea întrebare: sunt oare pregătit? Inima este oare curată înaintea Ta? Oare credința este întărită pe stâncă? Știu, am un Mântuitor care mi-a zis: Dumnezeul păcii va zdrobi în curând pe satana sub picioarele voastre.

Rugați-vă neîncetat, nu fi mâhnit în inima ta, de ce stai să gemi înăuntrul meu? Nădăjduiește în Dumnezeu, căci iarăși Îl voi lăuda; El este mântuirea mea și Dumnezeul meu. Isus este cel mai bun Prieten al tău. Isus vă iubește. Amin

În fiecare zi să gustați din Cuvântul lui Dumnezeu. Domnul să fie desfătarea ta. Domnul să te ocrotească, nu te teme, căci Eu sunt cu tine, nu te uita cu îngrijorare. Eu îți vin în ajutor, spune Domnul.

Singura mea speranță, a fost îndurarea lui Dumnezeu; singura mea apărare a fost rugăciunea. Prin umilință, pocăință și predare de sine, acest muritor păcătos și vinovat a reușit să iasă câștigător în lupta cu Maiestatea cerului. Asa să fie.

Este adevărat că orice pedeapsă, deocamdată pare o pricină de întristare, și nu de bucurie; dar mai pe urmă aduce celor ce au trecut prin școala ei roada dătătoare de pace a neprihănirii.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

Când suntem întristați, pe cine chemăm să ne mângâie? Când avem de luat decizii, pe cine întrebăm ce avem de făcut? Mereu alții decid și hotărăsc în locul nostru, ne este frică să nu îi supărăm pe cei de lângă noi.

Sufletul plânge, inima e tristă, pur și simplu ne topim încetul cu încetul. Îi îndepărtăm pe cei dragi nouă, crezând că lor nu le pasă de noi.

Niciodată nu suntem părăsiți. Dumnezeu cercetează și ajută pe cei care au nevoie de El. Este grabnic ajutător. Tuturor oamenilor care Îl cheamă prin rugăciune. Domnul răspunde rugăciunilor noastre. Ocrotește, apără și ridică pe omul aflat în suferință. Vindecă sufletul. Observăm ca toată ființa noastră se trezește din amorțeală. Împreună cu Dumnezeu suntem biruitori. Ne dă putere să fim răbdători în necazuri. Cu El suntem cei mai puternici. Iisus Hristos ne oferă binecuvântare și salvare veșnică.

Sandu Cristian
București

„Lucrarea care ne este dată-n această viață este lucrarea de pregătire pentru viața veșnică. Dacă îndeplinim această lucrare așa cum a planificat-o Dumnezeu, orice ispită poate lucra spre creșterea noastră, pentru ca, rezistând ademenirilor ei, progresăm în sfințenie. În toiul acestei lupte, agenți nevăzuți, trimiși de Cer, vor fi în jurul nostru pentru a ne ajuta, iar în crize vom primi putere, hotărâre, energie și vom avea mai mult decât puterea noastră de muritori." (CT,237)

O zi de biruință-n pregătirea pentru Cer!

Apetrei Ion
București

Ai fost cuprins/ă adeseori de-ngrijorare, tânjind mereu și suspinind cu greu, plângând mereu în noaptea-ntunecoasă, ai spus că Dumnezeu nu mai veghează în dreptul tău. Dar nu uita c-atunci când barca vieții îți va părea cu mult mai grea prin nourii tristeții și durerii, Isus va străluci în viața ta. Rămâi cu Dumnezeu pe calea vieții, smerit, supus și ascultător oricând și vei vedea atunci ce bun și dulce e să fii cu Domnul p-al vieții drum!

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

Cum de oamenii Îl disprețuiesc pe Dumnezeu și apoi se întreabă de ce totul le merge prost? Cum de credem tot ce scriu ziarele dar ne îndoim de ceea ce spune Biblia? Cum de toți oamenii vor să meargă în cer deși nu cred, sau fac nimic din ce scrie în Biblie? Cum de unii pot spune cred în Dumnezeu și de fapt, să-l urmeze pe satan, care, de fapt, crede și el în Dumnezeu? Cum ne repezim să judecam, dar nu ne place să fim judecați? Cum de se pot trimite mii de glume prin sms și ele se răspândesc precum focul sălbatic, dar când începi să trimiți mesaje privindu-l pe Dumnezeu, oamenii se gândesc de 2 ori înainte de a-l trimite și altora?

Gabriel Csetri Iosif
Craiova

Nu uita că viața este o luptă, trebuie doar să învingi cu un zâmbet lacrimile, cu înțelegere cearta, cu brațele deschise pe cel ce te urăște, cu sinceritate pe cel ce te iubește și vei vedea cum viața ta devine un drum spre fericire!

Nu renunța niciodată! Nici atunci când cineva îți pune piedica, nici atunci când eforturile îți sunt ignorate, nici atunci când trădarea te doare, nici atunci când neînțelegerea te înconjoară, nici atunci când tu oferi bine și unii îți vor doar răul, nici atunci când ceilalți te abandonează, pentru că Dumnezeu niciodată nu o să te părăsească. Strânge pumnii și mergi pe strada numită Viața!

Irina Modreanu
București

"Lucrurile nu merg anapoda pentru a te răpune, pentru a te face trist, cinic, fără ajutor. Lucrurile merg anapoda pentru a te putea ridica, pentru a deveni mai bun, pentru a deveni mai bogat, mai profund și mai real."

Venitul minim garantat crește de la 1 iulie

av. DANA BORDEIANU

Nivelul lunar al venitului minim garantat va fi majorat cu aproximativ 13%, în două tranșe, pentru a compensa creșterea prețurilor la energie.

Legea nr. 416 / 2001 privind venitul minim garantat și Legea nr. 277 / 2010 privind alocația pentru susținerea familiei vor fi modificate, după ce un proiect de ordonanță de urgență în acest sens a fost lansat recent în dezbatere publică de Ministerul Muncii (MMFPSPV) și aprobat în ședința Guvernului din 15 mai.

Concret, modificările aduse celor 2 acte normative se referă la faptul că nivelul venitului minim garantat, precum și cuantumul lunar al alocației pentru susținerea familiei vor crește, în două tranșe, prima dată de la 1 iulie 2013 și a doua oară, din 1 ianuarie 2014.

"Decizia Guvernului de a modifica venitul minim garantat și alocația pentru sprijinul familial, în sensul creșterii substanțiale a acestora, este o măsură de protecție socială față de liberalizarea graduală a prețului la energie electrică și la gaze naturale. Această liberalizare, după cum știți, va avea loc într-un interval de timp determinat, între 3 și 6 ani, dar măsurile se iau începând cu 1 iulie", a declarat Liviu Voinea, ministrul delegat pentru buget, la sfârșitul ședinței Executivului.

Concret, potrivit proiectului de ordonanță de urgență aprobat miercuri, nivelul lunar al venitului minim garantat va fi majorat, începând cu 1 iulie 2013, de la 0,25 ISR la 0,271 ISR.

Amintim că valoarea ISR, indicatorul social de referință, este de 500 lei, ceea ce înseamnă că venitul va crește, într-o primă fază, de la 125 lei, cât e în prezent, la 135,5 lei. Procentual vorbind, aceasta înseamnă o creștere de 8,4%.

La 1 ianuarie 2014, nivelul venitului minim garantat va mai creste o dată, cu aproape 4,4%, ajungând la 0,283 ISR pentru persoana singură, adică la 141,5 lei.

Actul normativ adoptat recent stabilește, de asemenea, că venitul minim va crește și în cazul familiilor, după cum urmează:

- 244 lei pentru familiile formate din 2 persoane (față de 225 lei, cât e în prezent)
- 342 lei pentru familiile formate din 3 persoane (față de 315 lei, cât e în prezent)
- 423 lei pentru familiile formate din 4 persoane (față de 390 lei, cât e în prezent)
- 504,5 lei pentru familiile formate din 5 persoane (față de 465 lei, cât e în prezent)

Începând cu anul viitor, venitul va fi și mai mare, astfel:

- 255 lei pentru familiile formate din 2 persoane;
- 357 lei pentru familiile formate din 3 persoane;
- 443,5 lei pentru familiile formate din 4 persoane;
- 527 lei pentru familiile formate din 5 persoane;

Dar, se pare că nu va crește doar nivelul venitului minim garantat, ci și numărul beneficiarilor. Astfel, dacă în prezent sunt 214.000 de familii de beneficiari, în urma ordonanței adoptate recent de guvernanți numărul lor va crește la 279.000 de la 1 iulie și la 307.000 la 1 ianuarie.

În ceea ce privește alocația pentru susținerea familiei, numărul va crește de la 307.000 de familii la 444.000 de familii.

În preambulul proiectului de OUG se arată că aceste măsuri de protecție socială acordate categoriilor vulnerabile sunt necesare întrucât în momentul de față se trece la liberalizarea prețurilor la energie electrică și gaze naturale.

-sfârșit-

sursa: www.avocatnet.ro

Luna de nebunie

de Shannon Taggart

Susannah Cahalan era așa de afectată de boala sa, crezând fără nici o umbră de îndoială, că va fi internată până la sfârșitul vieții, aceasta până ce un doctor excepțional i-a diagnosticat această boală misterioasă .

Într-o dimineață răcorasă de martie, în timp ce mergeam spre biroul meu de la New York Post, ceva s-a dereglat. Albastrul cerului era așa de strălucitor, că-mi ardea ochii. Pe panourile cu reclame de pe bulevardul Times Square, roșul, galbenul și violetul mă agresau. Puteam spune că totul a devenit dintr-o dată prea strălucitor, prea deranjant și că-mi distrugea ochii. Intrând în studioul de știri, am întrebat o prietenă: "Ție ți s-a mai întâmplat să nu te simți normală?

- Și cum te simți, m-a întrebat aceasta râzând. Eu nu sunt mai tot timpul normală."

Am râs și eu, dar în inima mea eram îngrijorată. La 24 de ani aveam o sănătate bună, îndrăgostită de puțin timp și mândră de noul meu serviciu, dar de ceva timp, trăiam o senzație de amețeală, câteodată însoțită de furnicături pe partea stângă a corpului, care mă lăsau "epuizată".

Într-o vineri, organismul meu nu a mai rezistat.

Eram în mijlocul redactării unui interviu, când am început să văd roșu înaintea ochilor. Fără nici un motiv. Văzând că-mi este rău, colegii m-au înconjurat să mă ajute. Câteva minute mai târziu, mi-am revenit, dar am început să vâd toate culorile foarte pronunțate.

În acea noapte am început să intru în panică: Eram pe cale să înnebunesc?

Un neurolog mi-a prescris să fac niște examene, dintre care un RMN (imagini prin rezonanță magnetică). Fără rezultat. "O fi poate o monocleoză, mi-a sugerat el. Sau un virus."

Mi-a promis că o să-mi mai facă și alte examene. M-am întors acasă și m-am așezat în brațele prietenului meu pentru a privi la un film. Acesta mi-a spus mai târziu că înainte de a-mi pierde cunoștiința, scrâșneam din dinți și gemeam mușcându-mi limba.

A fost prima mea criză. Și ultimul lucru de care mi-am mai amintit pentru o lună.

Am reconstituit această perioadă înspăimântătoare, interogându-mi familia și apropiații. Dacă știu că mi-am recăpătat cunoștiința la spitalul Sfântul Luca este pentru că prietenul meu mi-a spus aceasta mai târziu.

O scanografie nu a revelat încă nimic anormal, dar comportamentul meu a început să devină din ce în ce mai bizar. I-am spus prietenului meu că o să mor din cauza unui melanom. Am făcut unul cu cinci ani înainte dar mă vindecasem. Vroiam să-i dau în judecată pe medicii care mă tratau, crezând că vor să-mi facă rău.

Nici convulsiile mele, nici delirul paranoic nu au părut să-l clintească pe neurolog. " Este probabil un efect al sindromului întâlnit la alcoolici", ne-au spus mie și mamei. Am rămas cu gurile căscate. El mă credea alcoolică, iar eu aproape nu consumam alcool.

Prietenul meu mi-a pregătit o valiză și m-a condus la mama, unde starea mea de sănătate a început să se degradeze. Nu mai puteam dormi, nu mai vroiam să mănânc, eram pierdută în gândire. Mi-am dat seama că sunt bipolară și că voi face o depresie nervoasă.

A doua criză convulsivă m-a făcut să vomit sânge amestecat cu fiere pe covorul oriental pe care-l aveam în camera de zi.

Demoralizată, mama m-a dus să stau o noapte cu tatăl meu. Delirul meu a izbucnit iarăși. Băteam în ușa încuiată, urlând: "Scoateți-mă de aici!" Aveam impresia că tata și-a omorât soția actuală.

A doua zi, mama, prietenul meu și tatăl său m-au dus la un neurolog pentru o electro-encefalogramă (EEG), examen care măsoară activitatea electrică din creier. Pe traseu până la doctor, am încercat să sar din mașina în mers. Prietenul meu m-a ținut, iar tatăl său a blocat încuietoarea pentru copii. Am urlat până la doctor.

Speriată de paranoia mea în continuă creștere, mama și tatăl prietenului meu, au trecut peste ezitările neurologului și m-au dus la centrul spitalier Langone a Universității din New York. Așteptând ca aceștia să-mi găsească un pat, am făcut o a treia criză convulsivă. M-au transportat la etajul de epileptici. Tehnicienii mi-au lipit pe cap electrozii pentru EEG și m-au pus sub observare. Eram supravegheată 24 de ore din 24, cu ajutorul a doua camere video instalate pe plafon.

De două ori, am smuls electrozii și perfuzia, făcând să-mi curgă sânge și am început să alerg urlând pe culoare. Infirmierele au trebuit să mă imobilizeze pe podea și să-mi administreze un sedativ.

Sunt îngrozită când mi se povestește cum m-am comportat în delirul meu. Eram nedumerită crezând că se vorbea despre mine la televizor și că unele rețele de televiziune au plasat microbuze pentru transmisie în jurul spitalului. Credeam că colega mea de cameră, înregistra conversațiile mele și discuta în portugheză cu familia sa.

Două săptămâni au trecut așa. În fiecare zi primeam vizita altor specialiști: interniști, epidemiologi, imunologi, psihiatri, psihofarmacologi, etc. M-au supus la examene de rezonanță magnetică, mi-au făcut

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

sonografii, radiografii, scanografii, tomografii, și o mulțime de teste de sânge. Rezultatele erau invariabil negative (arătau că eram sănătoasă). Nimeni nu știa ce să le spună părinților mei.

Tata stătea cu mine dimineața mama după amiaza și prietenul meu îmi ținea companie seara până ce adormeam. Toate zilele fără excepție.

Tatăl meu se ruga pentru mine. "I-am spus lui Dumnezeu că poate să mă cheme la odihnă, sau să-mi facă ce va crede El de cuviință, doar Susannah să fie salvată", a scris acesta în jurnalul său pe care-l ținea în acea epocă.

Delirul paranoic s-a mai diminuat, după ce mi-au mărit dozele de anxiolitice Geodon și Ativan, dar starea mea generală se înrăutățea. Nu mai puteam să citesc. Limba nu mă mai ajuta să vorbesc și aveam probleme cu mersul. Prietenii au fost îngrijorați de starea mea pasivă și de incoerența pe care o aveam.

În sfârșit, conducerea clinicii le-a sugerat un medic "capabil să găsească o explicație", doctorul Souhel Najjar. Ei l-au denumit "doctor House - după personajul unui serial de succes". Mama le-a cerut să ne aranjeze o întâlnire. După ce două puncții lombare au arătat un nivel anormal de ridicat al globulelor albe, cazul meu a fost oficial încredințat acestui neurolog, neuropatologist și epileptolog de la centrul universitar.

Siguranța sa a fost ca un balsam pentru familia mea. Punându-și mâna peste a mea, el mi-a spus: "O să descoper tot ce are și o s-o vindec." Apoi mi-a întins un creion și o foaie de hârtie spunându-mi: "Desenează un ceas."

Am luat creionul, am trasat un cerc și apoi tremurând am început să desenez interiorul.

Părinții mei au scos un mic țipăt. Toate cifrele se aflau pe partea dreaptă a cadranului. Nimic pe partea stângă.

Doctorul Najjar dispunea acum de cinci indicii: crizele convulsive, catatonia, hipertensiunea, numărul ridicat de celule albe în lichidul cefalorahidian și bizarul meu ceas. El a dedus că emisfera dreaptă a creierului meu (care comandă partea stângă a corpului) era inflamată și ne-a transmis ipoteza unei encefalite auto-imune, mai precis o umflare a creierului atribuită anticorpilor devotați organismului.

Pentru a confirma diagnosticul, el a exepediat eșantioane de sânge și de lichid cefalorahidian, neurologului Josep Dalmau de la Universitatea din Pennsylvania. Rezultatele nu au sosit mai devreme de două săptămâni. În așteptare, doctorul Najjar a cerut să mi se facă și o biopsie cerebrală.

Ziua următoare am fost operată și mutată la unitatea de îngrijire intensivă. Îmi amintesc că am deschis ochii când lama bisturiului pătrundea în creierul meu și am bolborosit câteva cuvinte: "Sunt trează."

Anestezistul m-a privit și a suspinat: "O, m..."

Mama a crezut că a fost o halucinație. Dar amintirea mi se pare foarte reală, dar nu mă pot încrede prea mult.

După operație, analizele sângelui și a lichidului rahidian au demonstrat existența unui anticorp rar, antireceptorul N-metil-D-acid aspartic (NMDA), martor al encefalitei și a anticorpilor antireceptori NMDA. Acest nume vrea să spună că receptorii din lobul central (centrul rațiunii) și a lobilor temporali (centrele care se cred a fi ale emoțiilor) au fost atacate de sistemul imunitar. Corpul meu încerca să-mi distrugă creierul.

Doctorul Dalmau a descoperit și numit acești anticorpi în 2007. Până atunci acest tip de demență de care sufeream nu era corect diagnosticat și victimele sale își sfârșeau în general zilele în spitale psihiatrice, dacă supraviețuiau. Experții nu știu încă exact care este cauza encefalitei și a anticorpilor antireceptori NMDA, dar cred că este o predispoziție genetică activată de un agent extern. După cercetările doctorului Dalmau, vârsta medie a primelor simptome este de 20 ani și aproximativ 75% din bolnavi sunt femei. Totul devine psihotic și desigur catatonic. În jur de 80% dintre bolnavi fac crize convulsive. După părerea doctorului Najjar, 9 cazuri din 10 nu sunt diagnosticate, cum a fost al meu; puteam să-mi sfârșesc zilele într-un spital de boli nervoase. În sfârșit eu am fost prima pacientă a Centrului Medical Langone care a primit acest diagnostic.

Doctorul Najjar nu a întârziat să-mi aplice tratamentul. Pentru început, o transfuzie de imunoglobule pentru a-mi curăța creierul de "anticorpii răi". Apoi, steroizi în cantitate foarte mare pentru a se resoarbe inflamația. În sfârșit o plasmafereză care să vâneze anticorpii potențiali periculoși cu ajutorul unui cateter introdus în gât.

Acest prim tratament a durat o săptămână, după care am fost suficient de stabilă pe picioarele mele, ca să părăsesc spitalul. Șase luni mai târziu, luam încă steroizi, dar am putut să mă întorc la birou. La sfârșitul unui an, am fost complet vindecată. Când răsfoiesc jurnalul tatălui meu, am impresia că descrie o străină.

"Eu știu doar că ea trăiește și că spiritul ei este intact", a scris acesta la sfârșit și acest cuvânt mă face să lăcrimez. "Mai avem nevoie să trecem pe la spital, alte tratamente, alte vizite la medici și multe medicamente, dar micuța mea s-a întors acasă."

-sfârșit-

Sursa : Selection.ca avril 2013

Trimis de TRAIAN FLOREA - Canada

Am schimbat tipografia, așa că dat fiind termenul de trimitere a revistei la această tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile, etc. ale voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 15 a lunii de dinaintea apariției revistei.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și localitatea.

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Popescu Nicoleta - Bughea de Sus (Argeș)

În ciuda faptului că nu am putut expedia revista într-o lună, tu ai rămas consecventă și ai trimis câte un plic în fiecare lună. Mulțumesc pentru poezii și pentru mulțimea de informații trimisă. Mă bucur că ești la fel de îndrăgostită de natură și la fel de dornică de a afla mai multe despre Părintele nostru ceresc și despre dragostea Sa cea mare.

Elena S. - Ploiești

Cu durere am luat la cunoștință că mama d-voastră a murit... Bine că d-voastră știți în Cine credeți!

În afară de aceasta, mă bucur din toată inima că sunteți așa de implicată în toate cele ce faceți. Vă mulțumesc că vă rugați mereu pentru mine și pentru sponsori. În rest... Bunul Dumnezeu să vă întărească și să fie cu noi cu toți!

Dănilă Neculai - Suceava

Mă bucur că după atâția ani de stat în casă, cu ajutorul Bunului Dumnezeu ați reușit să ieșiți și să mergeți la biserică. Vă mulțumesc pentru toate veștile pe care mi le-ați dat, pentru noile adrese trimise cât și pentru cele 4 plicuri trimise.

Elena Dănilă - Grozești (Iași)

Cam rar am primit scrisori în ultimul timp de la d-voastră, însă de fiecare dată am fost plăcut impresionat de frumusețea și profunzimea gândurilor exprimate. Tare mult m-aș bucura dacă ați scrie mai des.

Iordache Ionel Marius – Viişoara (Constanța)

Marius, mă bucură enorm de primirea scrisorilor tale. Pe 27 aprilie am fost la Constanța, la concertul filialei „Ridică-te și umblă". Mă așteptam să ne întâlnim cu acea ocazie. Poate ne întâlnim pe 30 iunie.

Modreanu Irina; Nicuța - Craiova; Chită Adriana - Bacău; Juncu Laurențiu; Gina; fam. Ordace; Mihai Fighir; Pontoș Eva; George Pieleanu - Alexandria; Ion Gembășanu - Constanța; Potropopu Vasile; Marian & Mirela Capotă; Dragoș Carabăț; Mircea Țăpuș; Nelu Ionel Dumitru; Camelia Cami; Marcel Cepoi; Maria Bană; Buda Monica; Trandafir Neluțu - Titerlești; Chiriță Alexandra; Dumitrașcu Alexandrina - Slobozia; Vulpe Marian Codruț - Tileagd (Bihor).

O mulțime de urări, îndemnuri, cuvinte de încurajare sau de apreciere... toate căzând ca niște picături de rouă, înviorându-mi sufletul și dându-mi încă o dată asigurarea (dacă mai era nevoie) că revista este dorită și așteptată.

Mulțumesc tuturor din inimă, așa cum mulțumesc și tuturor celor mulți care m-au sunat.

Doresc să corespondeze:

Doru

*Mă numesc Doru și doresc să comunic cu creștine, nevăzătoare, pe diferite teme, bazate pe Scriptură. Nr. de tel. **0786-670910***

Laur

*Am 55 ani, minion, balanță, pens. gr. 2, locomotor, doresc să cunosc o doamnă pentru căsătorie. Să fie sinceră, modestă și o familistă devotată. Singura ei avere să aibă sufletul curat și plin de dragoste eternă. Te aștept la mine și nu vei regreta. **0735-939423***

Florian

*Mă numesc Șișu Florian, am 36 ani, sunt vesel, sociabil, am un handicap gr. 1, parapareză spastică (mă deplasez cu ajutorul unui baston), locuiesc în București, am situație materială bună și doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată, serioasă, care să nu folosească fotoliu rulant. **0765-745873***

Claudiu

*Mă numesc Stănică Ion Claudiu, doresc să cunosc fete cu vârsta între 20 și 40 ani. **0742-571087**.*

Aurel

*Aurel, 48 ani, din Focșani, cu scleroză multiplă, merg pe picioarele mele distanță de 100 m. Am suflet bun, credincios, situație modestă, caut doamnă cu suflet bun, cu același handicap ca al meu, pentru o relație de lungă durată (căsătorie). **0733-579407***

Vasile

*Mă numesc Vasile, am 40 de ani, fără obligații, am stare materială bună și doresc să corespondez cu doamne / domnișoare serioase, cu vârsta între 40-50 ani și am rugămintea să mă contactați la orice oră la nr. **0758-626215**.*

Florin

*Mă numesc Moldovan Florin și am 28 ani. Nu am probleme de sănătate, lucrez, am casa mea și aș dori să cunosc o fată de vârstă apropiată. Sunt creștin penticostal. Aș dori o fată serioasă și să iubească din inimă. Sunt din **jud. Bistrița Năsăud sat Domnești str. Principală nr. 202. Tel. 0749-414823***

Alexandra

*Mă numesc Constantinescu Alexandra, în vârstă de 20 de ani, cu diagnosticul de tetrapareză spastică, din Spineni județul Olt și aș dori să cunosc tineri, fete și băieți de vârste apropiate, pentru comunicare în vederea unei prietenii. Telefon **0740-083541**.*

Gabriel

*Necăsătorit, 40 ani, 169 cm, doresc să cunosc fete tinere, nemăritate, cu handicap, sub 40 de ani, interesate de o relație de prietenie sau de căsătorie. La telefon nu vorbesc din cauza unui foarte mic handicap. Prin email sau prin ID putem sa vorbim: **furca.gabriel@yahoo.com***

Ionel

Tânăr, 47 ani, cu un handicap de gradul 1, doresc să cunosc o domniță cu vârsta între 35-45 ani, cu un handicap de gradul 2. Sufletel,

continuare în pag. 19

continuare din pag. 18

dacă tu exişti şi te-ai săturat de singurătate şi mai doreşti să dărâmăm acest zid al singurătăţii, fă al doilea pas şi poţi să mă contactezi la nr. ***0746-871493*** *sau* ***0760-754411****.*

Puiu

Domn serios, 48 ani, fără obligaţii, deficienţă vizuală accentuată, pensionat medical, situaţie materială bună, doreşte cunoştinţa unei doamne, cu vârsta cuprinsă între 45-50 ani, fără obligaţii, cu o uşoară deficienţă fizică, pentru convieţuire. Tel. ***0768-238458***

Florin

Bună! Mă numesc Florin, sunt din jud. Bistriţa, am 28 ani şi aş dori să cunosc fete la vârsta apropiată. Sunt creştin. Pentru mai multe relaţii ***0743-328502***

Tyna

Mă numesc Tyna. Îmi caut jumătatea. Am boala cronică ulcer varice. Sunt din Suceava. ***0740-367142***

Gigel

Bună. Mă numesc Gigel, am 34 de ani, folosesc căruţ sunt gr. 1, doresc să corespondez cu fete pentru o relaţie serioasă. Sunt din Prahova. Mă puteţi contacta la ***0731-135886*** *sau* ***0735-428145***

Fănel

Sunt Fănel, am 37 de ani, sunt nevăzător gr. I şi doresc să cunosc o tânără cu dizabilitate pentru căsătorie. Sunt din com. Răsuceni, jud. Giurgiu. ***0246-238136.***

Vlad

Mă numesc Vlad Oleg Ursu, am 27 ani, sunt din Bucureşti, am un handicap vizual gradul 2. Îmi doresc să cunosc o tânără cu frică de Dumnezeu, pentru prietenie / căsătorie. Îmi doresc ca fata să aibă vârsta cuprinsă între 18-28 ani. Doresc seriozitate maximă. Pentru mai multe detalii sunaţi-mă la următoarele numere de telefon: ***0762-943198*** *sau* ***0755-186494***

Frost Romulus Paul

Tânăr, 35 ani, păr negru, ochi căprui, corpolent, cu o dizabilitate fizică, caut pentru prietenie doamne, 25-35 ani, inteligente, prezentabile, gospodine, cu anumite dizabilităţi fizice. Menţionez că locuiesc în Iaşi şi pot fi contactat la ***0747-040411.***

Foca Costică

Am 59 ani şi caut doamnă pentru prietenie / căsătorie. Eu nu am casă. Am gr. 2 de invaliditate, am fost fotograf, cunosc un pic de istorie, religie, gospodărie, medicină naturistă, nu sunt fumător / alcoolic. Cred că ne vom împăca în toate cele ale vieţii. ***0746-836990.***

Cezar

Sunt o persoană cu handicap mental, am 45 ani, sunt creştin şi necăsătorit. Doresc să corespondez cu doamne azs. Adresa mea: ***Pană Cezar, str. Cameliei, nr. 8 A, bl. 46 A, sc. A, ap. 2, loc. Ploieşti, jud. Prahova.***

Mircea Costel Bratosin

Mă numesc Mircea, am 29 ani, 1,75 m, 60 kg., albinism generalizat, cu ochi albaştri, persoană cu handicap vizual, creştin adventist din Bucureşti. Doresc o relaţie de prietenie care să se finalizeze cu căsătorie, cu o fată creştină adventistă.

Îmi doresc ca fata să fie serioasă, sinceră, fidelă, să ofere încredere, să se implice total în relaţie (ca şi mine), să mă iubească, să mă accepte aşa cum sunt, aşa cum face şi Dumnezeu cu noi; să fie spirituală, să fie credincioasă şi să iubească pe Dumnezeu. Îmi doresc o fată fără obligaţii, cu acelaşi handicap ca şi mine (vizual şi albinism) sau fără handicap pentru a-mi fi un ajutor potrivit mereu, aşa cum vrea Dumnezeu, ca să mă înţeleagă aşa cum sunt eu, din toate punctele de vedere. Fata să aibă între 18-29 ani. Cine îşi doreşte o aşa căsnicie o aştept la ***0737-459099; 0749-346779; 0765-310700****, e-mail si ID:* ***mirceacostel1984@yahoo.com***

Vă rog seriozitate maximă! Mulţumesc mult pentru înţelegere. Dumnezeu să vă binecuvânteze!

Marius

Mă numesc Iordache Ionel Marius, am 31 ani, sunt creştin penticostal şi aş vrea să-mi fac prieteni din toată ţara, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezeu şi despre alte lucruri. Tel. ***0734-750257***

Joiţoiu Marian – Plosca (Teleorman)

Mă numesc Joiţoiu Marian, am 24 de ani, am probleme de vedere şi doresc să comunic cu fete şi băieţi de vârstă apropiată, din întreaga ţară. Pot fi contactat la ***0785-710466***

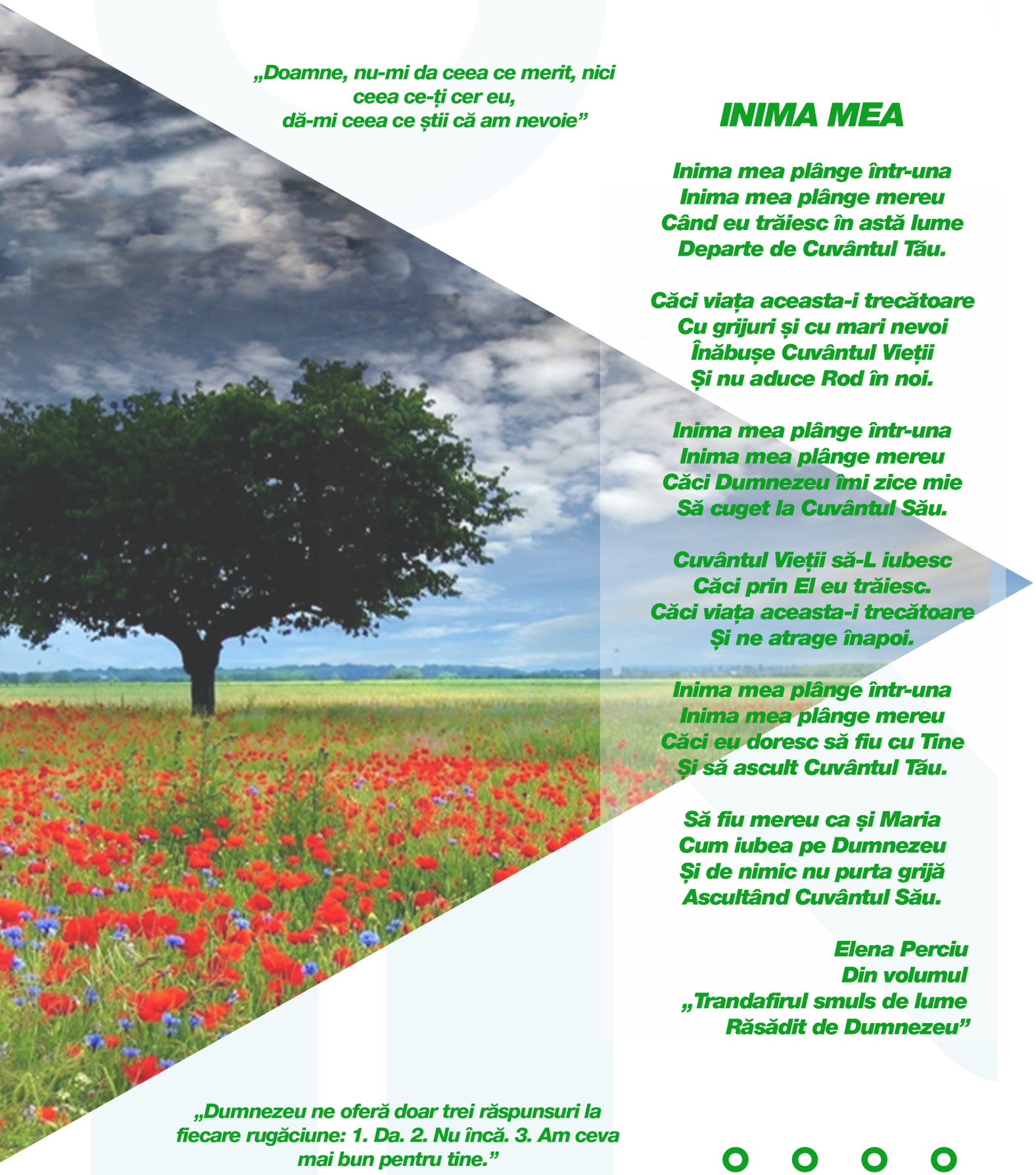
Pintilie Vasile

Mă numesc Pintilie Vasile, am 44 ani, sunt creştin ortodox, sunt nevăzător, am locuinţă proprie şi doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru prietenie / căsătorie. ***0755-570941****.*

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN:
RO80RNCB0245036735870001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: AGI Construct
Construcţii civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc.
Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro



„Doamne, nu-mi da ceea ce merit, nici ceea ce-ți cer eu, dă-mi ceea ce știi că am nevoie”

INIMA MEA

Inima mea plânge într-una
Inima mea plânge mereu
Când eu trăiesc în astă lume
Departe de Cuvântul Tău.

Căci viața aceasta-i trecătoare
Cu grijuri și cu mari nevoi
Înăbușe Cuvântul Vieții
Și nu aduce Rod în noi.

Inima mea plânge într-una
Inima mea plânge mereu
Căci Dumnezeu îmi zice mie
Să cuget la Cuvântul Său.

Cuvântul Vieții să-L iubesc
Căci prin El eu trăiesc.
Căci viața aceasta-i trecătoare
Și ne atrage înapoi.

Inima mea plânge într-una
Inima mea plânge mereu
Căci eu doresc să fiu cu Tine
Și să ascult Cuvântul Tău.

Să fiu mereu ca și Maria
Cum iubea pe Dumnezeu
Și de nimic nu purta grijă
Ascultând Cuvântul Său.

Elena Perciu
Din volumul
„Trandafirul smuls de lume
Răsădit de Dumnezeu”

„Dumnezeu ne oferă doar trei răspunsuri la fiecare rugăciune: 1. Da. 2. Nu încă. 3. Am ceva mai bun pentru tine.”

„Cereri mari duc la răspunsuri mari pentru că rugăciunea mișcă mâinile care mișcă lumea.”

ÎMPREUNĂ